

طرز تهیه آش برنج

آش برنج یکی از غذاهای اصیل ایرانی است که بیشتر در فصل زمستان تهیه میشود . این غذا به دلیل ویتامین های فراوانی که دارد برای سرماخوردگی بسیار مفید است. پیشنهاد میکنیم یکبار هم که شده این غذا را با انواع [برنج ایرانی](#) مثل [برنج هاشمی](#) و [برنج صدری](#) میل بفرمایید.

مواد لازم :

برنج ایرانی	۱ پیمانه
لپه	۱ پیمانه
عدس	۱ پیمانه
سبزی آش	۲۰۰ گرم
پیاز	۳ عدد
نمک و فلفل و زردچوبه	به مقدار لازم

طرز تهیه آش برنج :

جهت تهیه آش برنج ابتدا لپه ، عدس و برنج را به مدت چند ساعت در آب خیس کنید . حبوبات خیس شده را آبکش کرده و با ۴ لیوان آب و ۱ عدد پیاز را ریز خورد کرده روی حرارت قرار دهید . و در این زمان که حبوبات در حال پخت است مابقی پیاز را خورد کرده و در روغن داغ و مقداری زردچوبه سرخ کنید. بعد از اینکه حبوبات تا حدودی پخت ، برنج را که از قبل خیس کرده اید را اضافه کنید . اجازه دهید برنج خودش را باز کند و حالت له شدن بگیرد . در این مرحله سبزی آش را که از قبل خورد کرده ایم را به مواد آش اضافه و سپس نمک و فلفل و زردچوبه را مخلوط کنید . در مرحله آخر پیاز داغ را به آش اضافه نمایید و نیم ساعت بعد حرارت را خاموش کنید و در ظرف مناسب بریزید و با مقداری پیاز داغ تزیین نمایید .

نکات طلایی پخت بهتر آش برنج :

برای تزیین و مزه بهتر این آش میتوانید مقداری گوشت چرخ کرده را با پیاز و رب تفت دهید و با آش میل کنید . هرچه پیاز داغ این آش بیشتر باشد خوشمزه تر است . اضافه کردن مقداری فلفل قرمز طعم بهتری به آش میدهد . اگر زمان لازم برای خیس کردن حبوبات ندارید نگران

نباشید بدون خیس کردن آش را طبخ کنید . در صورت تمایل میتوانید از برنج شکسته یا نیمدانه گیلان کشت استفاده کنید .